

Mal-être : Comment s'en débarrasser et s'épanouir ?

La notion de **mal être** est une notion particulièrement subjective. Elle l'est d'autant plus que cela repose sur la vision du monde de chacun. Le mal être est donc un état d'ensemble, comme une affection, dont il est difficile de cerner le tenants et les aboutissants. C'est une impression globale, celle de ne pas être « au mieux de soi ».

Le mal être est une **sensation diffuse et désagréable**, un sentiment de **déséquilibre** qui ne dit ni son nom, ni sur quoi elle repose.

Comme à l'accoutumée, en bas du présent article je vous offre une solution simple et puissante qui vous garantit un nouveau et réel bien être et... bonheur.

Définition du mal-être

Le mal être est une sensation de malaise, physique ou mental. C'est un sentiment désagréable de langueur, de faiblesse, d'[envie de rien](#), d'absence d'énergie. Fréquemment, les personnes qui ressentent ce mal être l'associe à une dépression comme lorsque les intéressées se mettent à avoir [peur d'aller au travail](#).

Nous vivons tous, à une période donnée de notre vie, des moments et des situations difficiles. Cela peut être une rupture amoureuse, la perte d'un parent, ce qui peut déclencher un éventuel [choc émotionnel après décès symptôme](#), ou encore une situation de chômage. Ces périodes difficiles entraînent de la tristesse, et de la frustration mais, le plus souvent, avec le temps, ces ressentis s'estompent.

Ainsi, vous retrouvez votre joie de vivre et, partant, votre bien-être. Dans ce contexte, vous considérez votre problème comme un trouble mineur puisque passager.

Mais lorsque cette tristesse ou cette frustration perdurent, on parle d'un mal être profond. Comme je l'ai précédemment écrit, nous pensons à une certaine détresse, à une certaine déprime, voire à une dépression.

Dans ces cas, vous vivez votre mal être comme douloureux, et persistant ce qui vous empêche de mener votre vie comme vous l'entendez. C'est ainsi le cas de ces personnes qui n'arrêtent pas de se dire : » [J'ai peur de la mort](#) « .

Pour vous garantir une prise en charge adaptée à votre besoin, il est donc urgent, et important, d'en identifier les symptômes comme, par exemple, des étourdissements.

Les symptômes du mal-être

Les symptômes du mal être se manifestent sous la forme des troubles suivants :

- Physique,
- Psychologique,

- Comportemental.

Symptômes physiques

Les personnes qui ressentent un mal être ont souvent des troubles du sommeil. Ce trouble s'exprime au travers d'insomnies, de cauchemars, ou de réveils nocturnes associés à des angoisses nocturnes.

Ces mêmes personnes ressentent également une sensation d'épuisement, une sorte de ralentissement général. Cela s'exprime par de la fatigue, une perte d'énergie croissante, des problèmes de concentration, et certains manques d'attention.

Elles connaissent aussi des troubles de l'alimentation qui se manifestent par une perte ou, au contraire, une augmentation de l'appétit. Ces dysfonctionnements entraînent une prise, ou une perte, de poids.

Trouble psychologique

Le mal être se manifeste le plus souvent par du stress, de l'angoisse, de la peur face aux difficultés. Ces troubles sont accompagnés d'un sentiment permanent d'être en situation d'échec. Cela accentue le manque d'estime de soi, ou la perte de confiance en soi.

Les personnes qui vivent ce malaise connaissent aussi des [troubles de l'humeur](#) ce qui est le propre de la dépression.

Les symptômes dépressifs conduisent ces personnes à se replier sur elles-mêmes, à s'isoler. Elles se sentent d'ailleurs très seules, comme livrées à elles mêmes.

Elles se désintéressent de leurs activités habituelles, perdant aussi la joie de vivre, et si le désespoir est poussé à son paroxysme, elles ont parfois des envies suicidaires.

Comme autres signes de ce trouble psychologique associé au mal être, on peut citer :

- L'[agitation intérieure](#),
- La nervosité,
- La colère,
- L'irritabilité,
- L'agressivité.

Troubles au niveau comportemental

Le mal être entraîne un repli sur soi et, fréquemment, l'abandon d'activités pourtant appréciées. Cela conduit certains patients à une consommation excessive de tabac, voire d'alcool, ou de stupéfiants.

En effet, les personnes qui en souffrent ont l'impression d'être comme anesthésiées dans leur quotidien, exactement [comme si elles avaient une perception déformée de leur environnement](#).

Elles sont donc à la recherche de sensations fortes qui s'apparentent à celles ressenties dans les sports extrêmes ou, par exemple, à la conduite à grande vitesse. En bref des conduites à risques.

Lorsque l'agressivité et la colère ne poussent pas les personnes victimes de mal être aux conflits avec les autres, c'est le désespoir qui les amène à de fréquentes envies de pleurer. Dans certains cas, certaines en viennent malheureusement à s'auto mutiler.

Mal être intérieur?

Vous êtes fatigué(e) de toutes ces **approches traditionnelles** qui ne vous ont pas aidé à résoudre votre problème ?

Vous ne voulez plus consommer de médicaments (anxiolytiques, antidépresseur, neuroleptiques, etc.) et êtes découragé(e) par toutes ces démarches – répétées mais vaines – pour essayer d'aller bien ?

Alors, vous êtes prêt(e) à lancer votre **révolution mentale** !

Grâce à **une stratégie de résolution basée sur la thérapie brève orientée solutions (approche systémique de Palo Alto) qui a fait ses preuves**, comprenez enfin ce qui vous bloque et vous empêche de vous épanouir puis instaurez les changements souhaités.

Reprenez le contrôle de votre vie en moins de 2 mois, sans médicaments, avec un taux de réussite supérieur à **95%**.

Profitez de cette chance extraordinaire tout comme celles et ceux qui, avant vous, pensaient ne jamais s'en sortir.

Dès aujourd'hui, **mettez vous en chemin vers votre nouvelle vie en cliquant sur le lien ci-dessous** pour accéder à la vidéo de présentation de ce **protocole que vous ne trouverez nulle part ailleurs** :

Voir la vidéo →

Comment soigner le mal-être ?

Pour soigner le mal être, il faut d'abord chercher à savoir à quel niveau vous vous trouvez. Si votre mal-être n'est que passager, vous parvenez à des résultats très satisfaisants grâce aux conseils ci-après.

Si le problème dure, (ex: plusieurs semaines d'affilées), je vous suggère d'agir en consultant ou en utilisant les bonnes méthodes thérapeutiques.

Si difficile que cela soit, il est important d'agir d'autant plus qu'il est probable que vous ayez des troubles émotionnels lesquels risquent de vous amener à [faire une dépression](#) parfois accompagnée ou précédée de [troubles de l'anxiété généralisée](#).

Comment faire en cas de mal-être ponctuel ?

Confrontés au mal-être, la plupart d'entre nous se sent démunie et ne sait pas comment faire pour renouer avec le bien-être.

Ainsi, la plupart du temps, la plupart des gens essaie de contrôler leur mal-être, de ne pas se laisser envahir ou submerger par ce sentiment de malaise intérieur. Pour être bref, ce comportement consiste, d'une part, à tenter de contrôler ce qui est vécu comme un problème, et à se contraindre à des actes qui tendent au bien-être d'autre part.

Plus prosaïquement, à éloigner le mal-être comme si on voulait éloigner le mauvais sort. Mais il existe des façons d'être et de faire plus simples et plus productives pour [se débarrasser de sa douleur mentale](#) à « l'économie ».

Je vous en parle ci-après.

Prendre acte de la réalité de sa situation

Si vous vivez un tel malaise, votre état d'âme, ou vos sentiments, sont différents de ce que vous ressentez habituellement.

Les symptômes énumérés plus haut vous aident à vous rendre compte plus facilement de la situation que vous vivez et, ce faisant, vous invitent à vous intéresser à des méthodes pour gérer le stress.

Identifier les sources du mal être

Il est indispensable de trouver les causes liées à votre état émotionnel. Elles sont différentes d'une personne à une autre.

Il peut s'agir du rejet de son apparence physique parce qu'on a 10 kilos en trop, d'être confronté(e) à un échec (scolaire, sentimental, etc.), ou à la [perte d'un être cher](#). Dans tous les cas, il faut identifier la raison de votre malaise.

Lorsque vous connaissez les causes de votre malaise, il vous est plus facile d'expliquer ce que vous vivez à votre entourage.

En parler avec les autres, et recueillir leur avis, vous permet de savoir si vous exagérez ou pas. L'identification de la ou des raisons de votre malaise vous permet de savoir comment et où chercher les solutions pour le résoudre.

Agir vite et de façon adaptée

Partagez votre ressenti avec votre entourage. Le réconfort de personnes proches vous aide à surmonter cette période difficile. Certains spécialistes désignent ces actions, pour vous soigner vous-même, de « psychothérapeutiques ».

Si vous ressentez trop de solitude, ne restez pas seul(e). Retrouvez vos amis à une soirée par exemple.

Si vous êtes triste, faites des activités qui vous font plaisir ou tout simplement accroissent votre joie de vivre. L'achat d'un objet que vous convoitez, ou un après-midi de shopping, voire, une séance de pédicure ou de manucure.

Conserver une hygiène de vie équilibrée

Faites en sorte d'avoir une alimentation équilibrée. Un rythme régulier de repos et de sommeil. Consultez votre médecin habituel et **faites vous prescrire du magnésium et des Oméga 3**.

Et, surtout, essayez de ne pas arrêter d'agir. Essayez de transformer vos pensées négatives en pensées constructives. Sortez, travaillez, distrayez-vous.

Tant que vous êtes dans l'action, vous limitez le problème jusqu'à inverser le processus de mal-être.

Si, malgré vos efforts, malgré votre courage, malgré votre implication, votre mal être persiste, il est fort probable, et j'en suis désolé pour vous, que ce soit une dépression. Et là, je ne peux que vous conseiller de demander de l'aide rapidement.

Comment faire en cas de mal-être persistant ?

En cas de mal-être persistant, vous consultez votre médecin traitant, un généraliste le plus souvent, puis, un médecin psychiatre, voire un psychologue ou un psychanalyste.

Hors les médicaments, rien ne vous est proposé pour [vous sortir de ce malaise intérieur anxigène](#) qui vous satisfasse vraiment. En plus, vous avez bien conscience, pour le vivre, que les médicaments ne sont pas sans effets secondaires.

Votre mal être persiste, voire, il s'accroît. En plus des conséquences liées aux médicaments, il y a aussi des conséquences personnelles : familiales, sociales, affectives, professionnelles.

Vous avez bien conscience qu'il est temps d'agir sauf à ce que vous ayez un intérêt personnel à rester dans cette situation.

En fait, tout ce que vous voulez, c'est retrouver votre joie de vivre, retrouver votre vie d'avant.

« L'homme n'est qu'un roseau, le plus faible de la nature ; mais c'est un **roseau pensant**. Il ne faut pas que l'univers entier s'arme pour l'écraser : une vapeur, une goutte d'eau, suffit pour le tuer.

Mais, quand l'univers l'écraserait, l'homme serait encore plus noble que ce qui le tue, parce qu'il sait qu'il meurt, et l'avantage que l'univers a sur lui, l'univers n'en sait rien.

Toute notre dignité consiste donc en la pensée. C'est de là qu'il faut nous relever et non de l'espace et de la durée, que nous ne saurions remplir. Travaillons donc à bien penser : Voilà le principe de la morale ».

Blaise Pascal – « Pensées »

Source: [Wikipédia](https://fr.wikipedia.org/wiki/Pens%C3%A9es_de_Blaise_Pascal)

Comment se libérer de son mal-être ?

Le meilleur moyen pour se libérer du mal-être consiste à bénéficier d'un accompagnement et d'une prise en charge adaptés à votre situation. C'est ce que je vous propose grâce à l'approche comportementale (approche systémique de Palo Alto, orientée solutions), méthode dans laquelle je suis spécialisé.

Ainsi, pour éviter des délais d'attente, et prendre en charge votre mal-être le plus rapidement et le plus efficacement possible, j'ai créé un programme thérapeutique comportemental en ligne.

Il est utilisé par beaucoup de personnes qui, comme vous, souffrent de mal être et sont à la recherche d'[une solution naturelle à leurs troubles anxieux](#).

Pour information, cette méthode est utilisée, ou a été utilisée, par plusieurs milliers de personnes avec un succès supérieur à 95%. Vous ne prenez donc aucun risque si ce n'est celui d'aller mieux ce qui, je peux le comprendre, peut inquiéter plus d'un(e)...

Si vous souhaitez savoir comment traiter votre **mal-être**, je vous invite à cliquer sur le lien ci-après :

Problème de mal-être?

La + efficace des solutions commence ici.

Vous êtes fatigué(e) de toutes ces **approches traditionnelles** qui ne vous ont pas aidé à résoudre votre problème ?

Vous ne voulez plus consommer de médicaments (anxiolytiques, antidépresseur, neuroleptiques, etc.) et êtes découragé(e) par toutes ces démarches – répétées mais vaines – pour essayer d'aller bien ?

Alors, vous êtes prêt(e) à lancer votre **révolution mentale** !

Grâce à **une stratégie de résolution basée sur la thérapie brève orientée solutions (approche systémique de Palo Alto) qui a fait ses preuves**, comprenez enfin ce qui vous bloque et vous empêche de vous épanouir puis instaurez les changements souhaités.

Reprenez le contrôle de votre vie en moins de 2 mois, sans médicaments, avec un taux de réussite supérieur à **95%**.

Profitez de cette chance extraordinaire tout comme celles et ceux qui, avant vous, pensaient ne jamais s'en sortir.

Dès aujourd'hui, **mettez vous en chemin vers votre nouvelle vie en cliquant sur le lien ci-dessous** pour accéder à la vidéo de présentation de ce **protocole que vous ne trouverez nulle part ailleurs** :

Voir la vidéo →

[Article mis à jour le 10 novembre 2023 par Frédéric Arminot.](#)